



FICHE DESCRIPTIVE : UNITE D'ENSEIGNEMENT LIBRE

(2021/2022 – 2022/2023 – 2023/2024)

Intitulé de l'UE libre : **YOGA**

SEMESTRE 1 & SEMESTRE 2

(Sous réserve d'ouverture par l'enseignant responsable de l'UEL en amont de chaque semestre)

Pré-requis¹ : aucun

Objectifs et méthodologie :

Par la pratique du Yoga, contribuer à la formation de l'étudiant en favorisant son engagement, son investissement et l'appropriation de connaissances, attitudes et capacités liées à l'activité YOGA

Contenu détaillé de la formation (éléments du programme)

Connaissances/attitude :

- Présence
- Connaissances anatomiques de base
- Ecoute de ses besoins et de ses capacités physiques
- Motivation pour une discipline corporelle

Capacités :

- Engagement dans la pratique
- Formes corporelles spécifiques
- Conscience du souffle, gestion de la respiration

Méthodologie :

- Apprentissage de postures spécifiques du *hatha yoga*
- Apprentissage d'enchaînements de postures synchronisées sur la respiration : *vinyasa yoga*
- Apprentissage de techniques respiratoires

Contenu détaillé de la formation, programme

- Connaissances théoriques élémentaires introduisant la discipline, les huit membres du yoga selon « Patanjali »
- Rappels anatomiques de base
- Mécanisme de la respiration et exercices respiratoires
- Les grandes familles de postures, les mouvements de la colonne vertébrale
- Coordination et concentration dans les postures
- Développement de la souplesse (étirement), tonicité (renforcement) et détente (relâchement) musculaires
- Apprentissage de phrases gestuelles, mémorisation
- Encouragement à l'autonomie : savoir écouter son « corps », être capable de construire une brève séance de yoga, avec échauffement avant l'effort et relaxation après l'effort
- Eliminer les fatigues, gestion du stress, préventions santé
- Approche de la méditation

L'UEL peut-elle être suivie en régime de contrôle terminal (c'est-à-dire sans présentiel)

Oui ☐
Non ☒

¹ Une UEL ne peut être rendue obligatoire par une filière. Elle doit être indépendante des enseignements dispensés dans la filière. Elle ne doit exiger aucun pré-requis disciplinaire particulier.

Notons que l'évaluation du niveau initial en langue des étudiants ne constitue pas un prérequis, mais un moyen de positionner l'étudiant au niveau qui est le sien (qui peut être débutant).

Modalités pédagogiques	Volume horaire
Travaux dirigés	18 heures
Travail personnel	6 heures
Autres (à préciser)	La participation à des compétitions universitaire peut compléter l'UEL

Modalités pédagogiques pour placer l'étudiant au cœur de l'UEL : Prise en charge de l'échauffement, auto ou co-observation, intervention sur les séquences, carnet de suivi, analyse vidéo...

Modalités du contrôle des connaissances

SESSION 1			SECONDE CHANCE // SESSION 2		
Modalités d'évaluation	A cocher	Commentaire(s)	Modalités d'évaluation	A cocher	Commentaire(s)
Examen écrit			Examen écrit	X	Connaissances sur l'activité physique
Examen oral			Examen oral		
Contrôle continu	X		Rapport de projet		
Rapport de projet			Mémoire		
Mémoire			Soutenance orale		
Soutenance orale			Autres (à préciser)	X	Epreuves de motricité et tests
Autres (à préciser)	X	Epreuve Physique			

Pour rappel, il est obligatoire d'organiser un examen de session 2 pour tout étudiant n'ayant pas validé son UEL, même si les modalités de contrôle de connaissances sont sous forme d'un contrôle continu en session 1.

Responsable pédagogique de l'UEL	
Nom et Prénom	SUCHET Marielle
UFR, IUT, département, Direction	SUAPS
Adresse électronique	marielle.suchet@univ-evry.fr
Enseignant animant l'UEL	
Nom et Prénom	PARIS Audrey
UFR, IUT, département, Direction	SUAPS
Adresse électronique	audrey.nzp@gmail.com

Plafonnement d'inscription : 30 étudiants

NB : Toute demande de plafonnement inférieur ou supérieur à 30 étudiants devra impérativement être justifiée (contrainte technique, pédagogique ou de sécurité).